



## Mieux vaut prévenir que mourir

Du 5 au 11 février 2023 se tient la 33<sup>e</sup> Semaine de prévention du suicide. Avec comme nouveau thème **Mieux vaut prévenir que mourir**, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Chaque jour, trois personnes s'enlèvent la vie au Québec. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent; c'est toute une communauté qui est affectée par ces décès. Malheureusement, nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le silence.

Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à oser **parler du suicide**. En février, sur le site [oseparlerdusuicide.com](https://oseparlerdusuicide.com), nous pourrons d'ailleurs y retrouver de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre, des témoignages de personnes qui ont osé parler du suicide dans leur vie ainsi qu'une liste de façons de se mobiliser pour la cause.

### Besoin d'aide pour vous ou pour un proche

- Votre syndicat : 450 812-1306,
- L'une de vos personnes déléguées sociales (voir la liste).

24 h sur 24, 7 jours sur 7

- [suicide.ca](https://suicide.ca)
- Centre de crise  
**L'Accès**

**450 679-8689**

- Partout au Québec et sans frais, le 1 866 APPELLE (277-3553).

En collaboration avec



**Centraide**  
du Grand Montréal

